



## *Inhoud*

Inleiding 11

Ontbijt 26

Salades, dips en tafelzuur 62

Oogst – groenten uit het seizoen 114

Voorraadkast – peulvruchten  
en granen 168

Gebak, koekjes en desserts 212

Zoete conserven en dranken 260

Basisingrediënten, tips en trucs 282

Register 290



## *Inleiding*

Het idee voor *Nistisima* ontstond toen ik onderzoek deed voor mijn vorige kookboek *Cyprus*, dat draait om mijn familie en de traditionele recepten uit deze eilandkeuken. Toen ik verslag deed van de verhalen die me werden verteld, de recepten die werden gedeeld en de gerechten waarmee ik ben opgegroeid, realiseerde ik me hoezeer de Grieks-orthodoxe kalender daarbij centraal stond. Hoe we aten, werd vooral geregeerd door de vastenregels op bepaalde dagen en weken gedurende het jaar: geen zuivel, vlees of vis op bepaalde dagen en geen olijfolie of wijn op andere dagen. Als kind heb ik me nooit afgevraagd waarom talloze patisserie-recepten op oliebasis zijn en geen eieren bevatten of dat we amandelmelk dronken lang voordat het hip werd. Maar nu begrijp ik dat dit voortkwam uit noodzaak.

Het Griekse woord *nistisima* wordt vertaald als vastenvoedsel. Het gaat daarbij om voedingsmiddelen die, over het geheel genomen, geen dierlijke producten bevatten en voldoen aan de vastenregels van de orthodoxe kerk. Het zijn de plantaardige recepten en tradities die ik in dit boek verken. Orthodoxen kunnen tot wel 200 dagen per jaar 'vasten' of op deze beperkte manier eten, en historisch gezien wordt dit weerspiegeld in de recepten en eetpatronen in Griekenland en op Cyprus (ondanks de kebabs en grillgerechten waar je misschien bekend mee bent). Het zit zo verweven in ons dagelijks leven dat het niet vreemd is dat gedeeltes in de lokale bakkerij of delicatessenwinkel aan plantaardige producten zijn gewijd. Op Cyprus is er geen enorme waardering voor veganisme of vegetarisme, maar als je je eetpatroon uitlegt als *nistisimo*, dan weten mensen precies wat je bedoelt.

Denk nu niet dat dit een religieus boek of dieetboek is. Ik ga je niet voorschrijven hoe je moet bidden, hoe je je leven moet leiden of zelfs hoe je moet eten; dit boek is voor iedereen. Misschien ben je toevallig orthodox en ben je op zoek naar recepten om uit te proberen tijdens het vasten, of misschien volg je een plantaardig eetpatroon (of ben je dit van plan) en kun je wel wat extra inspiratie gebruiken voor je maaltijden. Het zou ook kunnen dat je de recepten en verhalen van je familie, je roots, hier tegenkomt en die verbinding met thuis voelt. Of misschien wil je gewoon meer groenten eten. Waarom en hoe je dit boek gebruikt, is helemaal aan jou.

# Kleine za'atarbroodjes

Deze spiraalvormige broodjes zijn mijn variant van *manoushe* (*manaqish* in het meervoud), een traditioneel Levantijns platbrood dat wordt bedekt met olijfolie en za'atar. Dit is een van mijn favoriete ontbijtjes. Als ik vast, eet ik ze gewoon zo of met een bord knapperige radijsjes, komkommer en olijven. Als ik niet vast, neem ik er wat labneh bij om de broodjes in te dopen. Je kunt kant-en-klare za'atar kopen, maar het is heel eenvoudig om zelf te maken.

## VOOR 9 STUKS

1 el fijne kristalsuiker  
1 zakje gedroogde gist à 7 g  
500 g wit broodmeel, plus extra om te bestuiven  
 $\frac{3}{4}$  tl fijn zeezout  
125 ml extra vergine olijfolie, plus extra om in te vetten en te bestrijken  
6 el za'atar (zie pag. 111)  
 $\frac{1}{2}$  tl pul biber (Turkse chilivlokken, o.a. Midden-Oosterse supermarkt)

Voeg de fijne kristalsuiker en de gist toe aan een maatbeker, klop er 275 ml warm water door en laat een paar minuten staan. Voeg het broodmeel toe aan een grote mengkom, roer het zeezout erdoor en maak in het midden een kuiltje. Voeg het gistmengsel en 25 ml van de extra vergine olijfolie toe en meng goed door elkaar. Voeg indien nodig meer water toe, want het deeg mag niet te droog zijn. Leg het deeg op een met meel bestoven werkvlak en kneed 8 tot 10 minuten, tot het deeg glad en soepel is. Was en droog de mengkom af en vet licht in met olijfolie. Leg het deeg in de mengkom, sprenkel er wat olijfolie over en laat 1 tot 1,5 uur rijzen (afhankelijk van hoe warm het is in je keuken), tot het deeg in omvang is verdubbeld.

Leg het gerezen deeg op een schoon werkvlak, sla de lucht eruit en rol uit tot een rechthoek van circa 26 x 40 cm. Bestrijk met een laagje olijfolie, bestrooi gelijkmatig met de za'atar en de pul biber en laat daarbij een rand van 1 cm vrij. Druk het specerijenmengsel zachtjes met de achterkant van een eetlepel in het deeg. Rol het deeg vanaf de korte kant zo strak mogelijk op. Snijd de uiteinden recht af en snijd het deeg in 9 plakjes. Schenk voldoende van de olie in een vierkante bakvorm van 23 cm om de bodem te bedekken en leg de plakjes met de spiraal naar boven in de bakvorm. Laat afgedekt circa 30 minuten rijzen, tot het deeg in omvang is verdubbeld.

Verwarm intussen de oven voor tot 200 °C. Bak de broodjes 25 tot 30 minuten in de oven, tot ze goudbruin zijn. Haal ze uit de oven, sprenkel meteen de rest van de olijfolie erover, laat 10 minuten in de bakvorm absorberen en serveer.





## Fattet hummus

Als je van hummus houdt, dan moet je dit recept proberen. *Fattet* (of *fatteh*) hummus is in het hele Midden-Oosten populair, waar je allerlei varianten zult tegenkomen, niet alleen qua spelling maar ook qua toppings. Meestal zit er een yoghurt-tahinsaus in, maar tijdens het vasten vervang ik die door een eenvoudige tahin-citroendressing, vergelijkbaar met de *tashi* van pagina 94. Je kunt een zuivelvrije yoghurt toevoegen als je wilt, en ik zal er niets van zeggen als je een kant-en-klare hummus van goede kwaliteit gebruikt: op die manier wordt dit een ontbijt dat je kunt bereiden in de tijd die nodig is om een kop koffie te zetten.

### VOOR 6 PERSONEN

1 portie hummus (zie pag. 90) of 600 g kant-en-klare hummus van goede kwaliteit  
 4 pitabroodjes  
 olijfolie  
 zeezout en versgemalen zwarte peper  
 50 g pijnboompitten  
 70 g tahin  
 1 citroen  
 2 teentjes knoflook  
 ½ bosje bladpeterselie  
 1 groene chilipeper  
 100 g radijsjes  
 ½ granaatappel  
 2 el granaatappelmelasse (o.a. Midden-Oosterse supermarkt)  
 ½ tl sumak (o.a. Midden-Oosterse supermarkt)

*Voor erbij:* vers brood

Maak de hummus zoals aangegeven op pagina 90; als je de kikkererwten zelf kookt, vang dan 125 ml van het kookvocht op.

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Snijd de pitabroodjes in blokjes van 2,5 cm en leg ze op een bakplaat. Besprenkel met wat olijfolie en bestrooi met zout en peper. Strooi de pijnboompitten in een kleine ovenschaal en zet samen met de bakplaat in de oven. Haal de pijnboompitten na 7 minuten uit de oven als ze goudbruin zijn en bak de stukjes pitabrood nog 8 minuten, tot deze ook goudbruin zijn.

Schep intussen de tahin in een grote mengkom, pers de citroen uit en breng wat water in een waterkoker aan de kook. Roer het citroensap en 100 ml kokend water door de tahin (voeg nog een paar eetlepels toe als het tahinmengsel vrij dik is; het moet de consistentie van dikke room hebben). Pel de teentjes knoflook, rasp ze boven de mengkom fijn en bestrooi met flink wat zout en peper. Roer door en breng indien nodig verder op smaak. Hak intussen de blaadjes en de steeltjes van de peterselie fijn. Halveer de chilipeper, verwijder de zaadlijsten en snijd fijn. Snijd de radijsjes in dunne plakjes. Haal de pitjes uit de granaatappel en zet apart.

Meng de geroosterde pitabroodjes met de 125 ml kikkererwtenvocht (je kunt ook kokend water gebruiken) en verdeel twee derde ervan over een grote server-schaal. Schep de hummus erop en bestrooi met de rest van de pitabroodjes en de helft van de radijsjes. Sprenkel de tahindressing erover. Verdeel de rest van de radijsjes erover en sprenkel de granaatappelmelasse erover. Garneer met de gehakte peterselie, de granaatappelpitjes, de sumak en de chilipeper. Serveer direct met vers brood om de dressing op te dopen.



## Briam

*Briam* is een klassiek gerecht, vergelijkbaar met ratatouille, dat bescheiden, simpel en – gezien hoe weinig moeite het kost – verbluffend lekker is. Je vindt varianten hierop in Griekenland, Turkije en de Balkan: in sommige gevallen worden groenten in dunne plakjes gesneden en netjes rechtop in een schaal geplaatst, in andere gevallen ziet het er wat rommeliger uit, zoals mijn methode. Ik vind het zo het lekkerst: de groenten worden zoet, gekaramelliseerd en kleverig. Ik zou de schaal op tafel zetten en er een stuk vers brood bij serveren om in het vocht te dopen. Als je zuivel eet, dan is een stuk feta, of als je het kunt krijgen Kretenzische mizithra (o.a. online), erover verkruid best een goed idee.

### VOOR 8 TOT 10 PERSONEN

600 g aardappels, bijv. de Cypriotische Nicola, of kies een andere vastkokende aardappel  
2 courgettes  
4 rijpe tomaten  
2 aubergines  
2 rode uien  
2 rode paprika's  
½ bosje bladpeterselie  
2 volle el tomatenpuree  
1 volle tl gedroogde oregano  
½ tl pul biber (Turkse chilivlokken, o.a. Midden-Oosterse supermarkt) of gedroogde chilivlokken, optioneel  
zeezout en versgemalen zwarte peper  
6 el olijfolie

Verwarm de oven voor tot 210 °C. Boen de aardappels schoon of schil ze – ik laat de schil graag zitten. Snijd de aardappels in plakjes van 2 cm dik. Snijd de courgettes, de tomaten en de aubergines in plakjes van 1 cm dik en gooi de uiteinden weg. Pel de uien en snijd ze fijn. Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd in repen van 1 cm breed. Hak de blaadjes van de bladpeterselie fijn en zet apart. Snijd de steeltjes van de bladpeterselie fijn en houd apart van de blaadjes. Meng de tomatenpuree met 200 ml versgekookt water.

Leg de groenten in een grote braadslede. Verdeel de peterselie steeltjes, de oregano en eventueel de pul biber erover en breng op smaak met een theelepel zout en een theelepel peper. Sprenkel de olijfolie erover en meng alles met je handen goed door elkaar. Verdeel het groentemengsel over de braadslede en schenk het tomatenpureemengsel erover. Gaar 1,5 uur in de oven en schep elk halfuur met een grote lepel om. De briam is klaar als de groenten zacht, maar aan de randjes licht krokant zijn. Zet anders nog 15 tot 20 minuten terug in de oven. Laat minimaal 20 minuten afkoelen, bestrooi met de peterselie blaadjes en serveer.



## Manitaria stifado: *wilde paddenstoelen, ui en knoflook in wijn*

Stifado is een van die karakteristieke gerechten uit de Griekse keuken. Het is een aromatische stoofschotel met rundvlees en hele uien en hij zit boordevol smaak. Voor Grieks-Cypriotische begrippen hebben wij een verrassend aantal niet-vleeseters in de familie, dus mijn *yiayia* maakt regelmatig stifado met paddenstoelen en niet alleen in de vastentijd. Dit is zo'n verwarmend, stevig gerecht en zo rijk met hartige smaken dat echt niemand het vlees zal missen. Serveer met bulgur, pilav of luchtige rijst.

### VOOR 4 PERSONEN

600 g heel kleine uien of babyuien  
1 kg gemengde wilde paddenstoelen  
4 teentjes knoflook  
4 el olijfolie  
1 tl pimentpoeder  
zeezout en versgemalen zwarte peper  
4 takjes tijm  
3 laurierblaadjes  
1 kaneelstokje  
200 ml rode wijn  
200 ml gezeefde tomaten  
2 el rodewijnazijn

Breng een grote pan water aan de kook. Haal van het vuur en voeg de ongepelde uien toe aan de pan. Laat 2 minuten staan en haal ze eruit. Nu kun je de uien makkelijker pellen. Doe dit voorzichtig, zodat ze zo heel mogelijk blijven. Wrijf de paddenstoelen schoon en scheur grote paddenstoelen doormidden. Pel de knoflook en hak fijn.

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Verwarm een grote, ovenbestendige braadpan op matig vuur, voeg de olijfolie en de gepelde uien toe en bak ze 5 minuten. Voeg de knoflook en het pimentpoeder toe en bak nog 5 minuten, tot alles licht goudbruin is. Voeg de paddenstoelen toe en breng royaal op smaak met zout en peper. Ris de tijmblaadjes van de takjes, voeg ze toe en bak nog 5 tot 10 minuten, tot de paddenstoelen hun vocht hebben losgelaten en goudbruin worden. Roer niet te vaak; laat ze wat kleur krijgen. Voeg de laurierblaadjes, het kaneelstokje en de rode wijn toe aan de pan en zet het vuur hoog. Breng aan de kook en laat een paar minuten pruttelen, tot de wijn iets is ingekookt. Voeg de gezeefde tomaten en de rodewijnazijn toe en breng opnieuw aan de kook. Plaats dan het deksel op de pan en zet 20 minuten in de oven. Haal het deksel eraf en gaar nog 15 minuten in de oven, tot de uien zacht zijn en de saus rijk en ingekookt is.

## Kibbet el raheb: *monnikensoep*

Deze soep is niet alleen lekker, maar ook fascinerend: het schijnt dat Jezus en Maria al *kibbet el raheb* aten. Waar of niet, deze eeuwenoude Libanese soep wordt van oudsher alleen op Goede Vrijdag gegeten – voor sommige christenen is dit het enige wat ze die dag eten. Ik vind de soep alleen te lekker om hem niet het hele jaar door te eten, want hij is niet alleen heilzaam om te maken maar ook om te eten. De kleine balletjes in de soep hebben een textuur die vergelijkbaar is met *kibbeh* (Libanese gehaktballetjes in een krokant bulgurjasje) en smaken echt naar meer. Eerlijk gezegd belanden er altijd een paar minder in de soep als ik ze maak.

### VOOR 4 PERSONEN

1 sjalot of kleine ui  
100 g bloem  
75 g fijne bulgur  
½ tl pimentpoeder  
½ tl kaneel  
zeezout en versgemalen zwarte peper  
6 takjes munt  
½ bosje bladpeterselie  
5 el olijfolie of andere plantaardige olie  
2 teentjes knoflook  
2 rode uien  
250 g spinazie of snijbiet  
150 g bruine linzen  
2 el granaatappelmelasse (o.a. Midden-Oosterse supermarkt)  
½ citroen

Pel de sjalot, snijd zo fijn mogelijk en voeg met de bloem, de bulgur, het pimentpoeder, de kaneel, ¼ theelepel zout en ¼ theelepel peper toe aan een kom. Hak de blaadjes van de munt en de bladpeterselie fijn. Voeg de helft toe aan de kom en houd de rest apart. Voeg 6 eetlepels koud water toe aan de kom en meng met je handen tot een stevig deeg. Kneed 5 minuten in de kom, tot het deeg glad is. Rol dan tot balletjes van 2 cm doorsnede en leg ze op een schaal. Je krijgt circa 45 balletjes.

Verwarm een grote pan op matig vuur en voeg 4 eetlepels van de olie toe. Bak de balletjes 12 tot 15 minuten, tot ze aan alle kanten licht goudbruin zijn. Waarschijnlijk moet je dit in porties doen. Schep de gebakken balletjes terug op de schaal en zet apart.

Pel de knoflook en de rode uien en snijd ze fijn. Voeg met de resterende eetlepel olie toe aan de pan en bak in 15 minuten goudbruin. Was de spinazie of de snijbiet, snijd de blaadjes grof en de steeltjes fijn en voeg met de linzen en de granaatappelmelasse toe aan de pan. Roer een minuut, voeg 1,5 liter koud water toe en zet het vuur hoger. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 30 minuten met een deksel op de pan zachtjes koken. Voeg de balletjes weer toe aan de soep en laat nog 20 minuten pruttelen. Knijp vlak voor het serveren de citroen boven de soep uit, roer de rest van de gehakte munt en bladpeterselie erdoor en breng op smaak met zout en peper.



## Maghmour: stoofpot van aubergine en kikkererwten

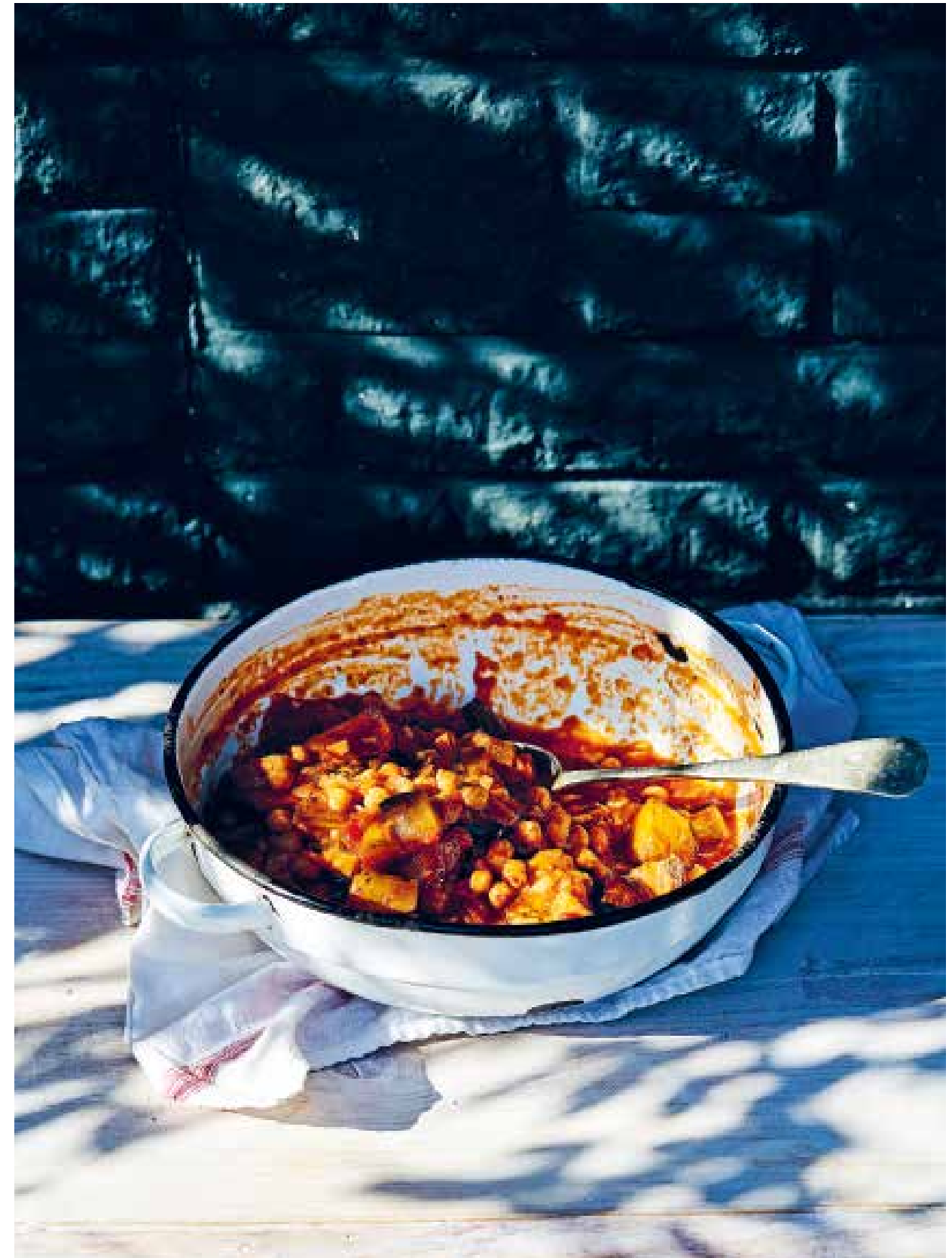
Dit Libanese recept wordt vaak ‘moussaka’ genoemd. Dat is misschien verwarrend als je alleen het Griekse gerecht met dezelfde naam kent, maar er zijn in heel Oost-Europa en het Midden-Oosten verschillende versies van moussaka. Als je naar de ingrediënten kijkt, dan kun je zien hoe het per land verandert. In Libanon gaat het om deze stoofpot op basis van aubergine en tomaat, met kikkererwten als eiwit. In Turkije heeft het een vergelijkbare stoofpotachtige vorm, maar worden de kikkererwten vervangen door vlees. Dit wordt dan de bekende Griekse versie, waarbij de componenten in laagjes worden gegaard en met een witte saus worden bedekt. En eenmaal in de Balkan is het bijna identiek aan de Griekse versie, maar dan met aardappel in plaats van aubergine.

Ik heb nog nooit een lekkere veganistische Griekse moussaka geproefd, dus als ik vast en ik wil een dergelijk auberginegerecht, maak ik vaak *maghmour* of zelfs *briam* (zie pag. 129): beide zijn bekende, troostrijke *nistisimo*-maaltijden.

### VOOR 4 PERSONEN

2 grote of 3 middelgrote aubergines  
3 uien  
6 teentjes knoflook  
100 ml olijfolie  
zeezout en versgemalen zwarte peper  
1 volle el tomatenpuree  
½ tl cayennepeper of gedroogde  
chilivlokken  
1 blik à 400 g pruimtomaten  
400 g gekookte, gepelde kikkererwten  
(zie pag. 289), of 2 potten/blikken  
à 400 g kikkererwten, uitgelekt  
½ el gedroogde munt

Maak de aubergines schoon en verwijder met een dunschiller een groot deel van de schil, zodat je een gestreept effect krijgt. Snijd de aubergines in stukjes van 4 cm. Pel en snipper de uien en de knoflook. Bekleed een bord met keukenpapier. Verwarm een grote braadpan op middelhoog vuur en voeg de olijfolie toe. Voeg een portie aubergine toe aan de pan en bak 5 minuten aan beide kanten, tot de aubergine goudbruin is. Bestrooi intussen met flink wat zeezout en zwarte peper. Schep op het keukenpapier en herhaal tot alle aubergine is gebakken. Voeg de ui en de knoflook toe, zet het vuur iets lager en bak 15 minuten, tot ze zacht worden en karamelliseren. Roer de tomatenpuree en de cayennepeper erdoor, bak een minuut, voeg de pruimtomaten toe en breek met een houten lepel in stukjes. Voeg 400 ml water toe en breng aan de kook. Voeg de kikkererwten met de aubergine toe aan de pan, strooi de gedroogde munt erover en zet het vuur iets lager. Laat 30 minuten zachtjes koken, tot alles zacht en ingedikt is. Haal van het vuur, laat minimaal 10 minuten staan en serveer.





# Pilav met paddenstoelen en gekaramelliseerde ui

Er zijn talloze versies van dit rijstgerecht in het Middellandse Zeegebied, het Midden-Oosten en Oost-Europa – denk aan pilau, pilafi, plov, paella, enzovoort. Graankorrels (meestal rijst, soms tarwe) met specerijen, kruiden en vaak groenten en vlees in bouillon of water laten koken, is in feite een bereidingswijze die je wereldwijd tegenkomt. Deze pilav met paddenstoelen en zoete ui is een van de favorieten in mijn gezin en stevig genoeg om als hoofdgerecht te eten.

## VOOR 4 PERSONEN

2 uien  
2 teentjes knoflook  
500 g gemengde paddenstoelen  
4 el olijfolie  
15 g gedroogde wilde paddenstoelen  
50 g vermicelli  
200 g langkorrelige rijst  
zeezout en versgemalen zwarte peper  
1 bosje dille  
1 citroen  
40 g geroosterde pijnboompitten  
een paar snuffjes pul biber (Turkse chilivlokken, o.a. Midden-Oosterse supermarkt) of gedroogde chilivlokken, optioneel

Pel de uien en de knoflook en snijd ze fijn. Wrijf de gemengde paddenstoelen schoon en snijd ze in plakjes. Verwarm een grote kookpan of braadpan op matig vuur en voeg de helft van de olijfolie toe. Bak hierin de ui en de knoflook 15 minuten, af en toe roerend, tot ze zacht en licht verkleurd zijn. Voeg intussen de gedroogde paddenstoelen toe aan een maatbeker, bedek met kokend water en zet apart. Voeg de gemengde paddenstoelen aan de ui toe. Breek de vermicelli in stukjes van 2 tot 3 cm, voeg toe aan het paddenstoelen-uienmengsel en zet het vuur hoger. Bak 5 minuten, tot alles iets meer kleur krijgt. Schep intussen de gedroogde paddenstoelen uit het weekvocht en zet het weekvocht apart. Snijd de geweekte paddenstoelen in stukjes, voeg ze samen met de rijst toe aan de pan, roer goed door en breng royaal op smaak met zout en peper. Vul het paddenstoelenweekvocht met kokend water aan tot 800 ml en voeg toe aan de rijst. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat met een deksel op de pan 20 tot 25 minuten zachtjes koken. Roer slechts een of twee keer door. Hak de dille fijn en houd apart.

De pilav is klaar als al het water is opgenomen. Haal de pan van het vuur en knijp de citroen erboven uit. Roer de dille erdoor en breng indien nodig verder op smaak met zout en peper. Schep op een schaal, garneer met de pijnboompitten en eventueel de pul biber, en serveer.



# Ghapamacake

Sharice Babakhani, mijn vaste adres voor Armeens vastenvoedsel, vertelde me over *ghapama*, een recept dat populair is in de aanloop naar Kerstmis. Het is een spectaculair gerecht: een hele pompoen wordt gevuld met rijst, specerijen, noten en met honing besprenkeld gedroogd fruit, en vervolgens in de oven gebakken. Ik was geïnspireerd om deze smaken te vertalen naar een cake die je het hele jaar door kunt eten, maar die vooral aantrekkelijk is in de koudere maanden wanneer pompoen in het seizoen is. Als je deze cake echter in de lente of de zomer maakt, kun je pompoenpuree uit blik gebruiken.

## VOOR 8 TOT 10 PERSONEN

100 g rozijnen, gedroogde appel of gedroogde abrikozen, of een combinatie  
275 g lichte basterdsuiker  
100 g plantaardige margarine, plus extra om in te vetten  
75 ml sinaasappelsap of appelsap  
150 g pompoenpuree, zelfgemaakt of uit blik (o.a. online)  
2 el honing (of ahornsiroop)  
1 tl vanille-extract  
165 g bloem  
2 tl bakpoeder  
1½ tl kaneel  
¼ tl kruidnagelpoeder  
¼ tl zout  
30 g noten (ik gebruik graag amandelen, pistachenoten en walnoten)  
eetbaar bladgoud (o.a. online), ter garnering, optioneel

Vet een grote broodvorm in met de plantaardige margarine en bekleed met bakpapier. Hak de gedroogde appel of gedroogde abrikozen in stukjes van 1 tot 2 cm. Voeg het gedroogde fruit met 75 gram van de lichte basterdsuiker, 25 gram van de plantaardige margarine en het sinaasappelsap of het appelsap toe aan een pan en breng op middelhoog vuur aan de kook. Laat door de pan walsen zodat de suiker sneller smelt. Zet het vuur dan iets lager en laat af en toe walsend nog 6 tot 8 minuten zachtjes pruttelen, tot de siroop dik en diep goudbruin is. Haal de pan van het vuur, schenk de siroop en het fruit in de broodvorm en zet apart.

Verwarm de oven voor tot 190 °C. Smelt de resterende 75 gram van de margarine in een pannetje op matig vuur. Voeg met de resterende 200 gram lichte basterdsuiker, de pompoenpuree, de honing en het vanille-extract toe aan een grote mengkom. Voeg 4 eetlepels water toe en roer glad. Zeef de bloem, het bakpoeder, de kaneel, het kruidnagelpoeder en het zout erbij en spatel door de natte ingrediënten tot een samenhangend beslag. Schep in de broodvorm, zet in de oven en bak 40 tot 50 minuten, tot de cake goudbruin en gaar is. Laat de cake 5 minuten in de vorm afkoelen en keer dan om op een rooster. Hak de noten fijn en strooi over de cake. Laat volledig afkoelen, garneer eventueel met eetbaar bladgoud en serveer.

